



Lauren Peso Polska
S.A.



Gimnastyka w treningu personalnym oraz treningu grupowym- usługa szkoleniowa

Numer usługi 2024/08/02/8291/2248855

📍 Elk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 02.09.2024 do 02.09.2024

2 380,00 PLN brutto

2 380,00 PLN netto

297,50 PLN brutto/h

297,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Trenerzy personalni
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	01-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

"Gimnastyka w treningu personalnym oraz treningu grupowym-szkolenie" - przygotuje do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia gimnastyki w treningu personalnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie gimnastyki w treningu, zna korzyści płynące z wykonania treningu gimnastycznego. Dobiera metody łączenia gimnastyki z innymi rodzajami sportów.	Omawia dlaczego warto wdrażać gimnastykę w treningu. Omawia korzyści idące za treningiem gimnastycznym. Omawia zależność pomiędzy gimnastyką a korektą wad postawy. Omawia jak łączyć gimnastykę z innymi rodzajami sportów.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje i stosuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne oraz ćwiczenia na poziomie zaawansowanym. Prowadzi właściwą rozgrzewkę.	Prowadzi właściwą rozgrzewkę. Demonstruje i wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne. Demonstruje i wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na zaawansowanym poziomie.	Test teoretyczny
Planuje progresję ćwiczeń.	Projektuje trening gimnastyczny pod kątem ćwiczeń podstawowych i zaawansowanych.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Po ukończeniu szkolenia Uczestnik otrzymuje imienne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia wraz z opisem osiągniętych efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, zaświadczenie stanowi potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się w programie szkolenia na podstawie walidacji w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdza ukończenie procesu szkoleniowego, zapewniając zastosowanie rozwiązań rozdzielających procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Test zostanie zweryfikowany przez walidatora usługi.

Program

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w zawodzie trenera personalnego i trwać będzie 8 godzin zegarowych.

Szkolenie składa się z części teoretycznej oraz praktycznej.

Uczestnik szkolenia nabeździe wiedzę, która przyda mu się w pracy na co dzień z podopiecznymi. Dzięki temu poprawi swoje kompetencje trenerskie i poszerzy zakres swojej działalności o nowy rodzaj treningu. Jest to niezwykle istotne, gdyż branża fitness szybko się zmienia i chcąc świadczyć usługi na najwyższym poziomie- musimy ciągle się rozwijać i dostosowywać do sytuacji jaka panuje na świecie.

Program szkolenia:

- Dlaczego warto wdrażać gimnastykę w treningu z podopiecznym/podopiecznymi
- Korzyści idące za treningiem gimnastycznym
- Gimnastyka a korekta wad postawy
- Czy trening gimnastyczny jest bezpieczny dla każdego ?
- Wykorzystanie treningu gimnastycznego dla innych rodzajów sportów
- Jak łączyć gimnastykę z innymi rodzajami treningów
- Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne - omówienie ich w teorii
- Jak poprowadzić właściwa rozgrzewkę
- Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne dla każdego
- Zaawansowane ćwiczenia gimnastyczne dla podopiecznych na wyższym poziomie
- Progresja ćwiczeń i ich planowanie

W trakcie trwania szkolenia przewidziane są przerwy, które nie są wliczone w czas trwania szkolenia.

Godziny trwania szkolenia liczone są w godzinach zegarowych - 8 godzin (1 godzina=60 minut).

Harmonogram jest orientacyjnym czasem realizacji poszczególnych etapów szkolenia. Godziny realizacji poszczególnych części mogą ulec zmianie.

Warunki otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia należy:

1. Frekwencja Uczestnika na poziomie co najmniej 90% czasu trwania szkolenia oraz
2. Uzyskać co najmniej 70% możliwych poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Dlaczego warto wdrażać gimnastykę w treningu z podopiecznym/podopiecznymi	Michał Wesołowski	02-09-2024	07:00	07:30	00:30
2 z 15 Korzyści idące za treningiem gimnastycznym	Michał Wesołowski	02-09-2024	07:30	08:00	00:30
3 z 15 Gimnastyka a korekta wad postawy	Michał Wesołowski	02-09-2024	08:00	09:00	01:00
4 z 15 Przerwa (nie wliczona w czas trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	02-09-2024	09:00	09:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Czy trening gimnastyczny jest bezpieczny dla każdego?	Michał Wesołowski	02-09-2024	09:10	10:00	00:50
6 z 15 Wykorzystanie treningu gimnastycznego dla innych rodzajów sportów	Michał Wesołowski	02-09-2024	10:00	10:30	00:30
7 z 15 Jak łączyć gimnastykę z innymi rodzajami treningów	Michał Wesołowski	02-09-2024	10:30	11:00	00:30
8 z 15 Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne - omówienie ich w teorii	Michał Wesołowski	02-09-2024	11:00	11:30	00:30
9 z 15 Przerwa (nie wliczona w czas trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	02-09-2024	11:30	11:40	00:10
10 z 15 Jak poprowadzić właściwą rozgrzewkę	Michał Wesołowski	02-09-2024	11:40	12:40	01:00
11 z 15 Podstawowe ćwiczenia gimnastyczne dla każdego	Michał Wesołowski	02-09-2024	12:40	13:40	01:00
12 z 15 Przerwa (nie wliczona do czasu trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	02-09-2024	13:40	13:50	00:10
13 z 15 Zaawansowane ćwiczenia gimnastyczne dla podopiecznych na wyższym poziomie	Michał Wesołowski	02-09-2024	13:50	14:50	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Progresja ćwiczeń i ich planowanie	Michał Wesołowski	02-09-2024	14:50	15:20	00:30
15 z 15 Walidacja	-	02-09-2024	15:20	15:30	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 380,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 380,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	297,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	297,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Wesołowski

Czynny szkoleniowiec w zakresie szkoleń trenerskich. Występuje jako prelegent na konferencjach, warsztatach, szkoleniach. Aktywny zawodowo trener. Specjalizuje się w pracy zarówno indywidualnej jak i grupowej. Stosuje metody ogólnorozwojowe, korzysta z wielu dyscyplin sportu. Zgłębił i ciągle zgłębia wiedzę niezbędną w branży. Pracuje treningowo z ludźmi o różnych potrzebach i stanie zdrowia - od osób po chorobach, ciąży, przedszkolaków po zawodowych sportowców.

Rozwinął swój klub sportowy i wyszkolił już ponad 20 trenerów, którzy do dzisiaj pracują w zawodzie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zestawy ćwiczeń, scenariusze, plany treningowe. akcesora.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 26A
19-300 Ełk
woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Alina Krasoń-Stajniak

E-mail a.krason@laurenpeso.pl

Telefon (+48) 739 017 507